कुनैपनि सार्वजनिक सरोकार,
थाहा पाउने जनताको
अधिकार ।
नेपाल सरकार
सूचना तथा संचार मन्त्रालय
सूचना विभाग

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

○वर्ष ८ ○अंक २३ ○श्रेणी 'क' ○२०७२ असोज २३ गते शनिबार ○ 10 Oct. 2015 ○पृष्ठ ४ ○मूल्य रू. ५/-

खुशीको खबर !!!
योग निद्रा सिकेर आफूलाईं रोगमुक्त राख्नुहोस् ।
नेपाल र पोखरामा पहिलो पटक ।
शरीर मन र आत्माको जुनसुकै रोग निवारण हुन्छ ।
शुल्क मात्र रु.१०००।- मात्र आफै आफूलाई रोगमुक्त गराउने एकमात्र ।
सिक्नुहोस्, सिक्नुहोस्, सिक्नुहोस्...र रोगमुक्त हुनुहोस् ।
मोवाइल : ९८१६१०२२१६

इन्धन अभावले जनजीवन अस्तव्यस्त

पोखराका इन्धन ट्याङ्कर अझै रक्सौलमा, प्रशासनमा ध्यानाकर्षण जारी

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

संबिधान सभाद्वारा ०७२ असोज ३ गते नेपालको संविधान जारी भएपछि मधेशी मोर्चाको निर्णयको हवाला दिंदै भारत सरकारको अघोषित सीमानका बन्द भएपछि देश अस्तब्यस्त भएको छ । पोखरा लगायत देशभर दैनिक उपभोग्य समानहरुदेखि औषधि, इन्धन तथा खाना पकाउने ग्यास लगायतका समाग्रीहरु पूर्णतया ठप्प भएपछि देश संकटमा परेको छ । २ महिना अघिदेखि शुरु मधेशी मोर्चाको आन्दोलनलाई समयमा नै संबोधन गर्न नसक्दा भारतीय नाका भएर आउने सबै सीमानाकाहरु आन्दोलनकारी र भारतीय साठगाठमा बन्द गराएपछि यतिबेला मुलुकको अर्थतन्त्र नै ठप्प भएको छ । यस्तै इन्धन अभावले पोखराको व्यापार व्यवसाय ठप्प छन् भने सवारी ाधन पनि ज्यादै न्यून मात्रामा चलेका छन् ।सवारी साधन चल्न नसक्दा सर्वसाधारण सास्ती बेहोर्न बाध्य छन् । यस्तै इन्धन अभावमा पोखरामा संचालन हुने रात्रि व्यवसाय दोहोरी साँझ बन्द हुन थालेका छन् । पोखराको चिप्लेढुङ्गमा रहेको दौतरी दोहोरी साँझ बिहीबारदेखि बन्द भएको छ । यस्तै अस्पतालहरुमा औषधि छैन, यातायाका साधन सञ्चालनमा आउन सकेका छैनन, खाना पकाउने एलपि ग्यास अभावमा धैरैका चुल्हाहरु बन्द भैसकेका छन भने पर्यटकीय होटल रेष्टुरेण्ट तथा अन्य ब्यवसायहरु सबै अस्तव्यस्त भएको अधिवक्ता बिष्णु अधिकारी बताउँछन् । अधिकारीका अनुसार नेपालीहरुको ठूला चाडपर्व दशैं नजिक आइरहेको यो समयमा दैनिक उपभोग्यका वस्तुहरु समेतको अभाव हुँदा सबै भन्दा बढी गरिब तथा सर्वसाधारण नागरिकहरु प्रभावित भएका छन भने अन्य सबै क्षेत्रमा सबैलाई दैनिक जीवनयापन कठिन भएको छ ।

'खाद्यान्न सामाग्रीहरुको मूल्य बढेको बढ्यै छ । इन्धनको वैकल्पिक श्रोत केही छैन । स्कुल कलेज उद्योग धन्दा तथा ठूला व्यापारिक संस्थाहरु बन्द भएका छन तर समस्या समाधानको ठोस प्रयास भएको छैन ।'-अधिकारी बताउँछन् । यसै विषयलाई मध्यनजर गर्दै शातिका लागि नागरिक अभियान कास्कीले कालो बजारी तथा अनियमितताप्रति संवेदनशिल भइ प्रभावकारी अनुगमन गर्न र समानुपातिक वितरण गर्न ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

सञ्जालका संयोजक वरिष्ठ मानव अधिकारकर्मी टेकनाथ बरालको नेतृत्वमा अभियानका सदस्यहरु इन्सेक क्षेत्रीय कार्यालय पोखराका संयोजक शिव खकुरेल, विद्यार्थी नेताहरु शेखर गौतम, कृष्ण प्रसाद दाहाल लगायतको सहभागितामा सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी कृष्णप्रसाद रेग्मीलाई संकटको अवस्थामा कालो बजारी तथा अनियमितता प्रति सवेदनशिल भइ प्रभावकारी अनुगमन गर्न र समानुपातिक वितरण गर्न ध्यानाकर्षण गराइएको हो । ध्यानाकर्षण पत्र बुझ्दै सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी रेग्मीले अत्यावश्यक वस्तुहरुलाई समानुपातिक वितरणमा विशेष ध्यान दिइने भन्दै यसमा नागरिक समाजले पनि खबरदारी गर्नुपर्ने बताए । जिल्लाको आपूर्ति व्यवस्थापन गर्न जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा दिनहुं बैठक बसेपनि आयात नै ठप्प भएपछि स्टकमा रहेको थोरै डिजल इन्धनलाई आवश्यकता हेरी वितरण गर्ने निर्णय भएको छ । पेटोल र ग्यासको कुनै व्यवस्था कास्कीमा गर्न नसकिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी कृष्ण बहादुर राउतले बताए ।

यसैबीच पोखरा केहि दिन अझै तेल आउने सम्भावना न्यून बनेको छ । पेट्रोलियम पदार्थ भर्न गएका ट्र्याङकरमा मंगलबारदेखि शुक्रबार सम्म पनि भरेको छैन । आन्दोलनरत दलका कार्यकर्ताले सीमामा धर्ना दिनुअघि नै इन्धन भर्न ८ वटा ट्याकंर रक्सौल पठाएकोमा सबै ट्यांकर उतै रोकिएका गगन गौडा डिपोका प्रमुख मनोज ठाकुरले बताए । शुक्रबार साँझसम्म पनि ती ट्याकंरमा तेल नभरेको उनले बताए । ठाकुरले भने पोखरामा केहिले तेल आउछ कुनै निश्चित नै छैन । डिपामा तेल छैन बाहिरबाट आउदैन तेल दिन सक्ने अवस्थामै डिपो छैन । रक्सोलबाट पोखरा आउन तीनदेखि चार दिन सम्म लाग्ने गरेको उनले बताए । अब करिब चारदेखि पाँच दिन पोखरा तेल वितरण हुने कुनै छाँटकाँट छैन । लामो समयदेखि पेट्रोलियम पदार्थको आयात बन्द भएपछि कास्कीको गगनगौंडा स्थित गगनगौंडा डिपो रित्तिएको छ ।

इन्डियन आयल कर्पोरेसन (आइओसी) ले पेट्रोलियम पदार्थ नदिँदा नेपाल आयल निगमको सबैजसो भण्डार रित्तिसकेका छन् । ३ लाख ५० हजार पेट्रोल र करिब २२ लाख लिटर डिजेल भण्डारण गर्न सक्ने क्षमता रहेको डिपोमा अहिले कुनै पनि पेट्रोलियम पदार्थ बाँकी छैन । हामीसँग रहेका सबै स्टक तेलहरु वितरण गरिसक्यौं, डिपोका प्रमुख मनोज ठाकुरले भने-अब खोजेर पनि पेट्रोलियम पदार्थ पाईंदैन । इन्डियन आयल कर्पोरेसनले तेल दिने कुनै संकेत नदेखाएकाले अझै केही समय तेल आउने सम्भावना नरहेको समेत उनको भनाई छ । डिपोले अन्तिम पटक आईतबार पोखराका लागि ३६/३६ हजार लिटर पेट्रोल र डिजल तथा १२ हजार लिटर बागलुङ, पर्वत र म्याग्दीका लागि वितरण गरेको थियो ।

ईमरजेन्सीका लागि केही लिटर पेट्रोलियम बाँकी छ, ठाकुर भन्छन्-सरकारी तथा नीजि र सार्वजनिक सवारी साधनहरुलाई बाँड्ने तेल छैन, एम्बुलेन्सका लागि भनेर राखेका हौं । गगनगौंडा डिपोले कास्की, तनहुँ, स्याङजा, पर्वत, बागलुङ, म्याग्दी लगायतका जिल्लामा पेट्रोलियम वितरण गर्दै आएको छ । त्यहाँबाट यस क्षेत्रमा दैनिक ८० हजार लिटर पेट्रोल र

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा......

सिटी रेवान दशैं महोत्सव तथा फुड फेष्टिवल शुरु

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

सिटी रेवानको आयोजना पोखरामा चौथो सिटी रेवान दशैं महोत्सव तथा फुड फेष्टिबल शुरु भएको छ । पोखरा रङ्शालामा शुरु भएको महोत्सव कात्तिक २ गतेसम्म चल्ने छ । पर्यटन प्रवर्द्धन, सामाजिक सेवा, उपभोक्ताको हित र लोक संस्कृतिको विकास गर्ने उदेश्यले महोत्सव आयोजना गरिएको हो । महोत्सवको आकर्षणमा लोक दोहोरी गीत प्रतियोगिता, ढिंडो खाने प्रतियोगिता, पप कन्सर्ट, चर्चित कलाकारको प्रस्तुति, एकल महिला नृत्य प्रतियोगिता, रत्यौली गित प्रतियोगिता, रेवान तारा बाल नृत्य प्रतियोगिता, बाल उद्यान र दशैं उपभोग्य बस्तुहरुको प्रदर्शनी रहने छ । महोत्सव झण्डै एक लाख दर्शकले अवलोकन गर्ने आयोजकको अपेक्षा छ। महोत्सव सम्पन्न गर्नका लागि ३७ लाख ८८ हजार खर्च लाग्ने र ४१ लाख ८० हजार आम्दानी हुने अनुमान गरिएको छ । महोत्सवमा विभिन्न व्यवसाय, रेष्टुरेण्ट, सामाजिक सङ्घ/संस्था, सुरक्षा, स्वास्थ्यका स्ट्रल रहने छन्।

महोत्सव उद्घाटन पूर्व बाजागाजा र झाँकी सहितको ऱ्याली निकालिएको थियो । पोखराको मानव अधिकार चोकबाट शुरु भएको ऱ्याली नयाँबजार, पृथ्वीचोक हुदै रङ्गशालामा पुगेर उद्घाटन समारोहमा परिणत भएको थियो।

महोत्सवको उद्घाटन गर्दै पर्यटन सचिव दिनेशकुमार थपलियाले मेला र महोत्सवले पर्यटन विकासको आधारशिला तयार पार्ने बताए । कार्यक्रममा पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय प्रशासन कार्यालय पोखराका निमित्त क्षेत्रीय प्रशासक दिवाकर वाँस्तोला, नेपाल उद्योग वाणिज्य महासङ्घका पूर्वअध्यक्ष आनन्दराज मुल्मी, पोखरा उद्योग वाणिज्य सङ्घका द्वितीय उपाध्यक्ष मिनराज काफ्ले, पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष खगराज पौडेल, पोखरा पर्यटन परिषद्का उपाध्यक्ष चिरञ्जीवि पोखरेल, राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठानका पूर्वअध्यक्ष प्रजापति पराजुली, सिटी रेवानका संस्थापक अध्यक्ष चिरञ्जीवि श्रेष्ठले बोलेका थिए । सिटी रेवान पोखराका अध्यक्ष के.पी शर्माको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा प्रथम उपाध्यक्ष पिताम्बर पौडेलले स्वागत र महासचिव दिपक तिमिल्सिनाले कार्यक्रम संचालन गरेका थिए ।

नयाँ प्रधानमन्त्रीका लागि २४ गते निर्वाचन

काठमाडौं २२ असोज ।

संसदमा नयाँ प्रधानमन्त्रीको मतदान असोज २४ गते बिहान ११ बजेका लागि तय भएको छ । संसदको शुक्रबारको बैठकमा सभामुख सुवासचन्द्र नेम्वाङले नयाँ प्रधानमन्त्री चयनको कार्यतालिका तयार गर्न संसद् सचिवालयलाई निर्देशन दिएका छन् । सचिवालयले शुक्रबार नै निर्वाचन कार्यतालिका सार्वजनिक गर्ने तयारी गरेको छ । नयाँ प्रधानमन्त्रीको उम्मेदवारी मनोनयन भने शनिबार नै हुनेछ । संसदको शुक्रबारको बैठकमा सभामुखले राष्ट्रपति रामवरण यादवले बहुमतीय सरकार निर्माणका लागि संसद् सचिवालयलाई पठाएको पत्र वाचन गरेर सुनाएका थिए । राष्ट्रपतिले सहमतीय सरकार निर्माणका लागि एक साताअघि आह्वान गरेको समय बिहीबार नै सकिएको थियो । यसैबीच सरकारले घटस्थापनादेखि पूर्णिमासम्म दसैं विदा दिने गृहमन्त्रालयको प्रस्ताव अस्वीकृत गरेको छ । गृह मन्त्रालयले सरकारी कार्यालयहरुमा घटस्थापनादेखि पूर्णिमासम्म विदा दिने प्रस्ताव गरेको थियो ।

वविन टेलरिङ एण्ड सर्टिङ-सुटिङ
विगत १७ वर्षदेखि म्याग्दी जिल्लाको बेनीबजारमा संचालित बबिन टेलरिङ एण्ड सर्टिङ-सुटिङको शाखा पोखराको न्यूरोडस्थित भाटभटेनी सुपर मार्केटको आडमा पनि । विभिन्न ब्राण्ड र आकर्षक डिजाइनमा सुपथ मूल्यमा सर्टिङ-सुटिङका लागि एकपटक पुग्नैपर्ने ठाउँ ।
BABIN TAILORING & Shirting Suiting
HeadOffice: Hulak Chowk, Myagdi, Beni, Tel.: 069-520760
Branch: Newroad, Pokhara, Tel.: 061-527420
Email: babiinbagdash@yahoo.com,
Web: www.babintailors.com

अल्ट्रालाईट अझै अज्ञात

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

बिहीवार बिहानदेखि बेपत्ता पोखरा अल्ट्रालाईटको जहाज शुक्रबार पनि भेटिएको छैन । विहिबार र शुक्रबार दिनभर खोजी गरेपनि जहाज र त्यसमा सवार पाईलट तथा यात्रु सम्पर्कमा छैनन् । एयरकार्फट्लाई रसियन पाइलट भ्यालरी बुट्रिन र यात्रु साउथ अफ्रिकन नागरिक एलिजा वेथ वेइल सवार थिए । पोखरा विमानस्थल बाट बिहान १० बजेर ३५ मिनेटमा यात्रु लिएर उडेको नाइन एन ए एल आइ कलसाईनको क्लोज एयर क्राफ्ट जहाज उडान भरेको केहि समय मै सम्पर्क विहिन भएको थियो । एक घण्टाको लागि यात्रु लिएर अन्नपुर्ण क्षेत्रको तर्फ उडेको जहाजको अबस्था अझैपनि पत्तो लाग्न नसकेको नागरिक उड्डयन कार्यालय पोखराले जानकारी दिएको छ । जहाजको पोखरा विमान स्थल टावर सगँ अन्तिम सम्पर्क १० बजेर ४१ मिनेटमा भएको थियो । वेपत्ता जहाजको खोजीका लागि दिनभर पोखरा अल्ट्रालाईट, एयर क्राफ्ट र हेलिकप्टरले खोजी गरेपनि कुनै पत्ता लाग्न सकेको छैन । एयर क्राफ्ट दुर्घटनामा परेको आशंका गरिएको छ । प्रहरीले पोखरा ग्रामिण क्षेत्रमा रहेका चार वटा चौकीबाट प्रहरीलाई खोजीका लागि पठाएको भएपनि कुनै पत्ता नलागेको कास्कीका प्रहरी प्रमुख हरि बहादुर पाले जानकारी दिए ।

गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिक अब अनलाइन मा पढ्न र सुनौलो एफ.एम. १०२.२ मेगाहर्ज सुन्न
Log on :
www.goldennews.com.np

THE FIRST HOTEL MANAGEMENT COLLEGE OF THE COUNTRY
Admission Open for
BHM
Bachelor in Hotel Management
BBA
Bachelor in Business Administration
BBA-BI
Bachelor in Business Administration (Banking & Insurance
We, oldest college with experienced full time faculties in Pokhara, are here providing quality education.
Entrance Test:
2072 Ashwin 23
Saturday 11:00am
Nepal Tourism and Hotel Management College
Chhinedanda, Pokhara-18, Nepal
Tel: +977-61-431678, 432333, Fax: +977-61-432222
Business Management Center
Gairapatan, Pokhara-4, Tel. : +977-61-526458, 527903
E-mail: info@iefnthmc.edu.np, Website: www.iefnthmc.edu.np

अमेरिका जाने सुनौलो अवसर
EDV 2017
Photo Editing को सम्पूर्ण कार्य E-spot Nepal को Head Office Kathmandu बाट गरिने छ।
यो वर्ष गण्डकीका नेपालीहरूलाई EDV 2017 पर्ने बढि सम्भावना
किनभने १८ वर्षको अनुभव भएको
हजारौं नेपालीहरूलाई Green Card दिलाउन सफल भएको
नेपालको सबै भन्दा बढि EDV पर्ने ठाउँ
E-Spot Nepal
जहाँबाट तपाईको भाग्य खुल्छ
को शाखा कार्यालय
पोखरा
सिद्धार्थ चोक, चिप्लेढुङ्गा
U.F.O. सँगै ☎ 5 39 883
मा खुलेको सहर्श जानकारी गराउन चाहन्छौं । माथि उल्लेखीत ठाउँ बाहेक गण्डकीमा हाम्रो अरू कुनै पनि शाखा नभएको जानकारी गराउन चाहन्छौं।
EDV नभरे त पर्दै पर्दैन भरे अवश्य पर्न सक्छ

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

ब्लड प्रेसर कम छ ? यसरी बढाउन सक्नुहुन्छ

कम रक्तचाप अर्थात् हाइपोटेन्सन, जसमा शरिरको रक्तप्रवाह निकै धीमा हुन्छ। लो ब्लड प्रेसरका कारण रिंगटा लाग्ने, बेहोस हुने, जिउ गल्ने, कमजोर हुने, आँखाले तिरिमिरी तथा धमिलो देख्ने, स्वास फेर्ने कठीन हुने जस्ता समस्या देखा पर्दछन्। स्वस्थ शरिरको रक्तचाप १२०/८० हुन्छ। जब रक्तचाप ९०/६० भन्दा कम हुन थाल्छ तब रक्तचाप खतराको स्तरतर्फ झरेको बुझ्नुपर्छ।

रक्तचाप कम हुँदा त्यसले मस्तिष्क, मुटु तथा मृगौलामा असर पर्दछ र त्यो अन्ततः प्राणघातक पनि हुनसक्छ। रक्तचाप घट्नुका विभिन्न कारण हुनसक्छन् र त्यसका लागि चिकित्सकको परामर्श लिइहाल्नुपर्छ। तर केही दैनिक जीवनयापन तथा खानपानका विषय पनि छन् जसलाई अपनाएर तपाइँले आफ्नो सामान्य घटेको रक्तचापलाई बढाएर सन्तुलनमा ल्याउन सक्नुहुन्छ। ती हुन् :

नुनपानी पिउनुहोस् अर्थात् नुनिलो खानेकुरा सामान्य भन्दा केही बढि खानुहोस्। नुनमा भएको सोडियमले रक्तचाप बढाउन सहयोग गर्छ। तर नुनको धेरै मात्रा भने सरीरका लागि हानिकारक हुने कुरा भुल्नुहुँदैन। कफीको सेवनले पनि रक्तचाप बढाउँछ। कफी, हट चकलेट वा क्याफाइन तत्वयुक्त चिजहरु खाँदा वा पिउँदा घटेको रक्तचाप सन्तुलनमा आउँछ। कम रक्तचापको समस्या छ भने बिहान तथा दिउसो कफी पिउन नभुल्नुहोस्।

तुलसीको पातको रस पनि रक्तचाप सन्तुलनमा निकै सहयोगी हुनसक्छ। तुलसीको पातमा भिटामिन सी, पोटासियम तथा प्यान्टोथेनिक एसिड पाइन्छ। यी सबै तत्वहरु रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोगी हुन्छन्। त्यसैले नियमित रुपमा तुलसीका १०/१५ वटा पातको रस निकालेर त्यसमा एक चम्चा मह मिलाउनुहोस् अनि हरेक बिहान यसलाई सेवन गर्नुहोस्, तपाइँको घटेको रक्तचाप बढेर सन्तुलनमा आउनेछ।

किसमिसको सेवन पनि हाइपोटेन्सनको उपचारको लागि लाभदायक छ। बेलुकी किसमिसलाई पानीमा भिजाउनुहोस् र अर्को बिहान खाली पेटमा त्यसलाई चपाएर खानुहोस्। त्यस्तै उक्त पानीलाई पनि छानेर खानुहोस्। यसले कम रक्तचापको समस्या न्युनिकरण हुन्छ। बदाम पिँधेर त्यसमा दुध मिलाएर नियमित रुपमा पिउँदा पनि रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोग गर्दछ। बदामलाई रातभर पानीमा भिजाउनुहोस्। अर्को बिहान त्यसको बाहिरी पत्र हटाएर राम्रोसँग पिँध्नुहोस् र लेदो बनाउनुहोस्। अनि त्यसलाई दुधमा मिलाएर दिनहुँ बिहान खानुहोस्।

अदुवा : अदुवालाई टुक्राटुक्रा पारी काट्ने र त्यसमा नुन तथा कागतीको रस हालेर मोल्ने। त्यसपछि नुन र कागती मिसाएको अदुवालाई हावा नछिर्ने बट्टामा बन्द गरेर राख्ने। हरेक दिन खाना खानुभन्दा पहिले उक्त अदुवाका केही टुक्रा चपाउने हो भने कम ब्लड प्रेसरको समस्या विस्तारै हट्दै जान्छ।

गाजरको नियमित सेवन पनि रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोगी हुन्छ। काजरलाई नियमित रुपमा सलादको रुपमा मात्र नभै यसको जुसमा मह मिलाएर एक महिनासम्म पिउने हो भने ब्लड प्रेसर ठीक ठाउँमा आउँदछ। कम रक्तचापको समस्या भएकाहरुको लागि खजुरको सेवन पनि निकै लाभदायी हुन्छ। खजुरको नियमित सेवले रक्तचाप बढाएर सन्तुलनमा ल्याउँछ।

अनारको नियमित सेवन स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक छ। यसले कम रक्तचापको समस्या पनि न्युनिकरण गर्दछ। अनार मात्र होइन स्याउ, केरा, खरभुजा जस्ता फलफूलहरु नियमित रुपमा खाने गर्नाले रक्तचाप स्वात्तै घट्ने समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ।

मोटाउन मन छ ? यो उपाय अपनाउनुहोस्

'ठूलो हावा आयो भने त उडाउला', 'ज्यानै यस्तो छ यसले के गरिखाला' दुब्लो भएकै कारण के तपाईंमाथि यस्ता वाक्य भनिएका छन् ? एकातिर विश्वमा ७० प्रतिशतभन्दा धेरै मानिस वजन घटाउन प्रयास गरिरहेका छन् भने अर्कोतिर २० प्रतिशत दुब्लोपनाका कारण चिन्तित छन्। विवाहअघि अत्यन्त दुब्लो भएको गुनासो पनि महिलाहरू गर्छन्। यस्तो समयमा के खाने ? थोरै वजन बढाउन के गर्ने ? जीवनशैलीमा सामान्य परिवर्तन ल्याउँदा मोटाउने चाहना पूरा पनि हुन्छ। बिहान योग गर्नुहोस्। सामान्य शारीरिक अभ्यास पनि गर्नुहोस्। यसले भोक बढाउँछ। 'एक्सरसाइज'को विकल्प 'मर्निङवाक' पनि हुन सक्छ। स्वच्छ हावाले 'मेटाबोलिज्म' बढाउँछ। नयाँ पत्रिकाले छापेको छ। 'ब्रेकफास्ट'मा दूध, दही, घिउको बढी प्रयोग गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई स्वस्थ मात्र राख्दैन, वजन बढाउन पनि सहयोग गर्छ। खानामा दाल, माछामासु, अन्डालगायतका प्रोटिनयुक्त खानेकुरा खानुहोस्।

राति किसमिस भिजाएर सुत्नुहोस्। बिहान सबेरै त्यो भिजाइएको किसमिस खानुहोस्। दुईरतीन महिनामा तपाईंको वजन बढ्छ। केरालाई सम्पूर्ण आहार मानिन्छ। दैनिक तीन-चारवटा केरा खाँदा वजन बढ्छ। तरकारीमा वा खानामा आलुको मात्रा पनि बढाउनुहोस्। यसबाट प्रशस्त कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ। यसले अत्यन्त छिटो वजन बढाउन सहयोग गर्छ। केही दिनसम्म नरिवलको तेलमा पकाइएका खानेकुरालाई महत्व दिनुहोस्। नरिवलको तेलले दुब्लोपनाको समस्या हटाउन सहयोग गर्छ। दुग्ध 'प्रोडक्ट्स' दही, पनिरमा 'फ्याट्टी एसिड'मात्र होइन, अत्यन्त राम्रो मात्रामा क्यालोरी पनि पाइन्छ। फरक-फरक तरिकामा यी खाद्यान्नको धेरैजसो प्रयोग गर्नुहोस्। शरीरको तौल बढाउन चिया, कफी, रक्सी, सिगरेटजस्ता अम्मलबाट पनि टाढा रहन जरुरी छ।

निद्राले शरीरको तौल बढाउन अत्यन्त ठूलो भूमिका खेल्छ। दैनिक सातरआठ घन्टा मीठो निद्रा सुत्नुहोस्। चिन्ता लिन छाड्नुहोस्। खजुर वा छोकडालाई दूधमा उमाल्नुहोस्। राति सुत्नुभन्दा पहिले राम्रोसँग चबाएर खानुहोस्। दूध पिउनुहोस्। दुईरतीन महिनामा नै तपाईंको समस्या समाधान हुन्छ। कब्जियत, अपच तथा अन्य समस्या छन् भने चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुहोस्। कहिलेकाहीँ यस्ता रोगका कारण पनि वजन कम भइरहेको हुन सक्छ।

के हो पाठेघरको क्यान्सर ?

पाठेघरको मुखको क्यान्सर, पाठेघरको मुखमा नियन्त्रण भन्दा बढी कोषीकाहरु वृद्धि भएपछि क्यान्सर हुन्छ। डाक्टरहरुका अनुसार पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने कारण यहि हो भन्ने नभएपनि यसको मुख्य कारक तत्व भाइरल संक्रमण हो। डाक्टर रश्मी पुन गुरुङका अनुसार पाठेघरको क्यान्सर शारीरिक सम्पर्क गरेरकाहरुलाई हुन्छ।शारीरिक सम्पर्कका बेला केटा मान्छेबाट आउने ह्युमन पापिलोमा नामक किटाणुका केही प्रजातिका कारण पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुन्छ। 'यो ईन्फेक्सन केटाबाट केटीमा सर्छ त्यसैले शारीरिक सम्पर्क गर्दा ध्यान दिनुपर्छ, धेरै जनासँग सम्पर्क राख्ने केटासँग सम्बन्ध राख्नुहुँदैन' डाक्टर रश्मी पुन गुरुङले भनिन्। शारीरिक सरसफाईमा ध्यान नदिनाले र धेरैसँग सम्पर्कमा आउनेलाई यो क्यान्सर लाग्ने डाक्टर गुरुङले बताइन।

धेरै शारीरिक सम्पर्कमा आउने महिलाको पाठेघरको मुखमा संक्रमण हुने र ह्युमन पापिलोमा नामक किटाणुले पाठेघरको मुखमा रहेका कोषिकाहरुमा संक्रमण गर्ने र त्यसलाई अनियन्त्रित तवरले बढाउन मद्दत पुऱ्याउने उनले बताइन।

खतरा कसलाई

८ शारीरिक सम्पर्कमा रहेका वा प्रजनन क्षमता भएका जोसुकैलाई पनि यो रोग लाग्छ। विशेषगरी ३० देखि ६० वर्ष उमेरका महिला, जसको विहे भैसकेको छ।

- धेरै बच्चा भएका, सानो उमेरका विवाह भएकालाई।
- यौन व्यवसायमा लागेका महिला वा परपुरुषको संसर्गमा रहेकालाई।
- लोग्नेको अर्की श्रीमती पनि छन् र उनलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएको छ भने पनिसर्न सक्छ।
- जाँड, रक्सी, चुरोट, खैनी, तमाखु खाने तथा खानपिनमा ध्यान नदिने र कुपोषण भएका महिलालाई खतरा बढी हुन्छ।

लक्षण

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको लक्षण व्यक्तिपिच्छे फरक फरक हुन्छ।

- गन्हाउने पानी बग्ने
- संक्रमण भैरहने
- रगत मिसिएको पानी बग्ने
- महिनावारी नभएको बेलामा पनि रगत देखिने, महिनावारी रोकिएपछि पनि फेरि रगत देखिने
- पेट फुल्ने
- खुट्टा सुन्निने, ढाड तथा कम्मर लुख्ने र दिसा पिसाबमा समस्या देखिने

कसरी बच्ने ?

पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुन नदिन बेला बेलमा प्याप स्मेयर जाँच गराउनु पर्छ। प्याप स्मेयर एउटा यस्तो विधि हो, जसमा पाठेघरको मुखमा आएका खराबीलाई थाहा पाई भविष्यमा खतरा छ कि छैन पत्ता लाग्छ।यो विधिले पाठेघरको मुखमा संक्रमण भएकोबारे बेलैमा थाहा पाउने भएकाले उपचारमा सहज हुन्छ। डाक्टरका अनुसार यो पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने सम्भावना छ छैन भन्ने पत्ता लगाउने सरल र सहज विधि हो।

यौन सम्पर्क गरेका, धेरै बच्चा जन्माएका, धेरै जनाको सम्पर्कमा रहेका, महिनावारी बन्द भएका र क्यान्सरको सम्भावना भएर अपरेशन गरेका महिलाले पाठेघरको मुखको परीक्षण गराए क्यान्सर लाग्ने सम्भावना कम हुने डाक्टर बताउँछन्। यस्तै सुरक्षित यौन सम्पर्क गरे पनि यसबाट जोगिन सकिन्छ।

साभार : समाचारपाटी डटकम

मुस्ताङको चराङ गाविस पूर्ण खोपयुक्त

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
मुस्ताङ २२ असोज।

हिमाली जिल्ला मुस्ताङको चराङ गाविसलाई १५औं पूर्ण खोप गाविस घोषणा गरिएको छ। गाविस सचिव रामवाबु पालको अध्यक्षतामा भएको घोषणा सभामा कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि डा.अजयकुमार यादव, जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय मुस्ताङका खोप अधिकृत वद्री आचार्य, स्वास्थ्य चौकी प्रमुख सूर्यकुमार श्रेष्ठ, स्वास्थ्य चौकी व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष मकरवहादुर विष्ट, समाजसेवी माया विष्ट लगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए।

कार्यक्रममा शिक्षक विद्यार्थी, नागरिक समाज, संघ संस्था, स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको विशाल ऱ्याली, वाजागाजा प्लेकार्ड सहित गाउँ परिक्रमा गरी घोषणा सभामा परिणत भएको थियो। यसअघि स्थानीय राजनीतिक दल, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, वडा नागरिक मञ्च, विद्यालयका शिक्षक विद्यार्थी, स्थानीय गैरसरकारी संस्थाको सक्रियतामा उक्त गाविसका प्रत्येक घरमा पुगी वालवालिकाहरुले खोपको मात्रा पुरा गरिएको सुनिश्चित गरिएकोले उक्त गाविसलाई पूर्ण खोप गाविस घोषणा गर्ने निर्णय गरिएको थियो।

असोज महिना भित्रै जिल्लालाई नै पूर्ण खोप सुनिश्चत जिल्ला घोषणा गर्ने अभियान अन्तर्गत यतिवेला मुस्ताङमा पूर्ण खोप अभियानले तीव्रता लिएको छ। जस अन्तर्गत जिल्लाका १६ गाविस मध्ये १५ गाविस पूर्ण खोपयुक्त गाविस भइसकेको र बाँकी रहेको १ गाविस पनि पूर्ण खोपको प्रक्रियामा अगाडि बढेको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय मुस्ताङले जनाएको छ।

इन्धन सहज आपूर्तिका लागि समिति

काठमाडौं २२ असोज।

सरकारले पेट्रोलियम पदार्थलगायत अत्यावश्यक वस्तुको आपूर्तिको व्यवस्था सहज बनाउन भारत सँग वार्ता गर्न परराष्ट्रमन्त्री महेन्द्रबहादुर पाण्डेको संयोजकत्वमा समिति गठन गरेको छ। प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा शुक्रबार बसेको मन्त्रिपरिषद्का बैठकद्वारा गठित सो समितिमा मुख्य सचिव डा सोमलाल सुवेदी र वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयका सचिव ङइन्द्रप्रसाद उपाध्याय रहेका छन्। बैठकले पेट्रोलियम पदार्थ आयात सम्बन्धमा वैकल्पिक उपाय र माग बारेमा अध्ययन गरी सरकारलाई सिफारिस गर्न वाणिज्य तथा आर्पूमन्त्री सुनिलबहादुर थापा, मुख्य सचिव, अर्थ सचिव र वाणिज्य तथा आपूर्ती सचिव रहेको समिति पनि गठन गरेको सरकारका प्रवक्ता एवम् सूचना तथा सञ्चारमन्त्री डा मीनेन्द्र रिजालले सञ्चारकर्मीलाई जानकारी दिए। वैकल्पिक ऊर्जा प्रयोग प्रवर्द्धन र उत्पादनका उपायका बारेमा सरकारलाई सिफारिस गर्न राष्ट्रिय योजना आयोगका उपाध्यक्षको अध्यक्षतामा विज्ञान, प्रविधि तथा वातावरण सचिव, अर्थ सचिव र ऊर्जा सचिव रहेको समिति गठन बैठकले गरेको उनले जानकारी दिए।

यसैगरी बैठकले महिलाको पाठेघर क्यान्सरको जोखिम नियन्त्रण गर्न आवश्यक जाँचका लागि मुलुकभरका सबै सरकारी अस्पतालमा पाप्समेयर परीक्षण निःशुल्क गर्ने निर्णय गरेको प्रवक्ता डा रिजालले बताए। बैठकले भूकम्पबाट पूर्ण क्षति भएका आवासको पुनःनिर्माण अनुदान सहायता सम्बन्धी कार्यविधि स्वीकृत गरेको छ। बैठकले नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको सञ्चालक समितिको अध्यक्षमा ऊर्जा मन्त्रालयका सचिवलाई नियुक्त गरेको उनले जानकारी दिए। द्वन्द्वको समयमा वीरगति प्राप्त गरेका १६४ प्रहरीका आश्रित परिवारलाई यसअघि नै सरकारले गरेको निर्णयअनुसार रु सात लाख ५० हजारमध्ये अपुग रकम यथाशीघ्र निकासा दिने निर्णय गरेको मन्त्री रिजालले जानकारी दिए।

प्रवक्ता रिजालले बैठकले नेसनल ट्रेडिङ लिमिटेडका महाप्रबन्धक पूर्णशङ्कर बिसीलाई हटाई सो पदमा सत्यनारायण मेहतालाई र विद्यार्थी वित्तीय सहयोग विकास समितिको कार्यकारी निर्देशकमा केदारप्रसाद साहलाई नियुक्ती गर्ने निर्णय गरेको जानकारी दिए। ७६ वर्षको उमेरमा सगरमाथा आरोहण गरेका आरोही मीनबहादुर शेरचनलाई रु तीन लाख आर्थिक सहायता दिने निर्णय बैठकले गरेको छ। रासस

नाकाबन्दीको विषय संसदमा प्रवेश

काठमाडौं २२ असोज।

व्यवस्थापिका-संसद्मा नेपालमा भारतले लगाएको नाकाबन्दीको विषयले औपचारिक रूपमा प्रवेश पाएको छ। संसद्को शुक्रबारको बैठकमा समय माग गरेर बोल्ने अधिकांश सांसदले भारतले लगाएको नाकाबन्दीबारे सदनले जानकारी लिनुपर्ने आवश्यकता औंल्याउँदै राजनीतिक तथा कुटनीतिक माध्यमबाट विद्यमान नाकाबन्दी हटाउन सरकारले विशेष पहल गर्नुपर्नेमा जोड दिएका थिए। सांसदले भारतको मात्र भर नपरी चीनतर्फको नाका खुल्ला गर्न सरकारको ध्यानाकर्षण गराएका थिए। बैठकमा पहिलो वक्ताका रूपमा नेपाली काँग्रेसका भरतकुमार साहले भारतले अघोषित रूपमा लगाएको नाकाबन्दीले देश अप्ठेरो स्थितिमा पुगेको छ भन्दै आज ग्यास, इन्धन, खानेकुरा मात्र होइन अस्पतालमा औषधिको पनि अभाव भएको बताए। नेकपा (एमाले) का भीमबहादुर रावलले १९८७ को सम्झौता, १९९९ को आर्थिक पारवहन सन्धिले दुई देश बीचमा अवरोध भएमा पनि दुबै पक्ष मिलेर अवरोध हटाउने उल्लेख भएको, १९५९ को समुद्र सतह सम्मको पहुँचसम्बन्धी जेनेभा महासन्धिको धारा तीन, २०१३ मा भएको स्वतन्त्र व्यापार विकास र पारवहनसम्बन्धी सम्झौता रहेको उल्लेख गर्दै यी सबै सम्झौताका आधारमा घोषित र अघोषित कुनै पनि रूपमा नाकाबन्दी गर्न पाइँदैन भने। सांसद रावले र अन्तर्राष्ट्रिय समुदायलाई जानकारी गराउने र छिमेकीबाट अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि (कानुन) उल्लङ्घन भइरहेको बारे अन्तर्राष्ट्रिय समुदायलाई पनि जानकारी गराउनुपर्नेमा पनि जोड दिए। एनेकपा (माओवादी)का अग्निप्रसाद सापकोटाले सरकारका गतिविधि प्रभावकारी हुन नसकेको चर्चा गर्दै नेपालका समस्यालाई अन्तर्राष्ट्रिय जगत्ले हेरिरहेको अवस्थामा हालै न्युयोर्कमा भएको अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा पनि नेपालका समस्या सहजपूर्वक राख्न सकिन्थ्यो तर राखिएन भने।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७२ साल आश्विन २३ गते शनिबार, तदनुसार अक्टुवर १० सन् २०१५, श्रीशाके १९३७, नेपाल संवत् ११३५, कीलकनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन्। शरद ऋतु चलिरहेको छ। चान्द्रमान अनुसार आश्विनकृष्ण (पितृ) पक्ष चलिरहेको छ। सौरमान अनुसार आज आश्विनकृष्ण (पितृ) पक्षको त्रयोदशी तिथि ४५ घटि ३४ पला अर्थात रातिमा १२ बजेर १५ मिनेट सम्म त्यसउप्रान्त चतुर्दशी तिथि लाग्नेछ। आज सूर्य कन्या राशिमा, चन्द्रमा सिंह राशिमा अहोरात्र रहनेछ। आज दिनमान २९ घटि ४ पलाको रहनेछ। आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर १ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ३९ मिनेटमा हुनेछ।

आजको राशिफल

मेष : खेलकुदबाट मनोरञ्जन प्राप्त हुनेछ, सकारात्मक सोचाईले गर्दा आर्थिक लाभ, स्वास्थ्य राम्रो रहनेछ।

वृष : शत्रुहरू सक्रिय हुनेछ, धनमल हराउन सक्नेछ, कारात्मक सोचाइले गर्दा आर्थिक नोक्सानी, दिन खराब रहनेछ।

मिथुन : मनमा उत्साह बढ्नेछ, स्वास्थ्यमा क्रमिक सुधार, वैदेशिक रोजगारको अवसर मिल्नेछ, समय राम्रो छ।

कर्कट : स्वास्थ्यमा खराबी आउन सक्नेछ, पढाई असफल हुन सक्ने, दिनभर नैरास्यता बढ्ने, समय खराब छ।

सिंह : इष्टमित्रबाट सहयोग गर्नेछन, आफन्तसंग रमाइलो भेटघाट, प्रेम-प्रसँग सुमधुर, यात्रा फलदायी रहनेछ।

कन्या : धार्मिक कार्यतिर समय खर्च, पति-पत्नीबीच वैमन्यश्यता, आम्दानीका श्रोत घट्ने, दिन खर्चालु हुनेछ।

तुला : सन्तानको सहयोगले अधुरा कार्य पूरा, उत्साह उमंग थपिनाले दिन अत्यन्तै राम्रो रहनेछ उपयोग गर्नुहोला।

वृश्चिक : सरकारी काम असफल हुनेछ, पारिवारिक विवाद थपिने, दीर्घ रोगको सुरुवात हुनेछ सतर्क रहनुहोला।

धनु : यात्रामा अवरोध हुन सक्नेछ, पेट रोगले सताउनेछ, स्त्रीवर्गसँग किचलो हुनेछ, गरेको कार्य अर्थहिन हुनेछ।

मकर : टाढाको यात्रामा शारीरिक पीडा, सोचेजस्तो काम गर्न असफल, आफन्तबाट धोका, दिन सामान्य रहेकोछ।

कुम्भ : शत्रुमाथि विजय, घरमा नयाँ चहलपहल, धनलाभ हुनेछ, सबै काममा राम्रो सफलता मिल्नेछ, समयको शुभ छ।

मीन : मनोरञ्जन तिर मन जाने, रमाइलो भ्रमणको अवसर, पारिवारमा खुसीयालीले गर्दा दिन सुखमय हुनेछ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

लोपोन्मुख पुर्ख्यौली नाच सोरठीको समापन

पोखरा २२ असोज।(गोल्डेन)

म्याग्दीको बेगखोलाबाट पोखरा आई बसेका बेगखोलाका पुनहरुको संस्था बेगखोला कल्याणकारी समाज पोखराको ३ महिने लोपोन्मुख पुर्ख्यौली नाच सोरठीको समापन शुक्रबार गरिएको छ। कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि तथा पुर्ख्यौली सोरठी नाचका प्रमुख प्रशिक्षक गोरखा मेजर चन्द्रबहादुर पहरे पुनले आफ्नो संस्कृतिलाई जोगाउन पुन समुदायमा जनचेतना फैलाउन तीन महिले प्रशिक्षण सहयोगि भएको विश्वास व्यक्त गरे। उनले समाजका हरेक सदस्यले काम गर्नुपर्ने र आफ्नो पनलाई बचाई राख्ने काम आजको पुस्ताको भएकोले भविष्यमा आउने पुस्ताको लागि कामयाबी हुने विचार व्यक्त गरे। प्रशिक्षणको क्रममा पुनले सोरठीको पुर्ख्यौली चरित्र, पौराणिक मान्यता तथा खेली, चट्के, तीन पुर्ख्यौली नाच, घुमाउने भाका, सरस्वती जगाउने, गीतका टुक्काहरु बनाउने र गीतबाट आशिर्वाद दिने लगायतका चरणसम्म आउँदा तन्नेरी तथा उमेर चढेका प्रौढहरुले रुचि लिएर प्रशिक्षण लिएकोमा खुशी व्यक्त गए। सोरठीको विशेष जागरणको काम गरेका तथा जानकारी हर्क बहादुर पहरे पुनले हरेक समुदायको भाषा, भेषभूषा र मौलिक संस्कृति हुने भएकोले जगेर्नाको काम अघिल्लो पुस्ता तथा पछिल्लो पुस्तामा अघिल्लो पुस्ताले हस्तान्तरण गर्दै जाने परिपाटीमा लाग्न जोड दिए। कार्यक्रममा एनआरएन यूकेका उपाध्यक्ष मेजन फगामी, गोपिराम गर्वुजा लगायतले आफ्नो संस्कार संस्कृति जगेर्ना को लागि सबैभन्दा पहिले समाज नै वढि उत्तरदायी भएर लाग्नु पर्नेमा जोड दिए। समाजका अध्यक्ष ओमप्रसाद पुर्जाको अध्यक्षतामा भएको समापन कार्यक्रममा प्रमुख प्रशिक्षक चन्द्रबहादुर पहरे पुनलाई सम्मान गरिएको थियो। साथै यस वर्ष एसएलसीमा उत्कृष्ट अंक ल्याएर उत्तीर्ण भएका समाजका छोराछोरी भूषण फगामि, जमूना पुन, खुम बहादुर फगामी, एल्विस पुन, प्रकाश गुरुङ र पूजा सिंजालीलाई सम्मान गरिएको थियो। कार्यक्रमको अन्तिम चरणमा तीन महिने सोरठी प्रशिक्षण लिएका ३० जना महिला तथा पुरुषले सामुहिक सोरठी नाच र गायन प्रस्तुत गरेका थिए भने सहभागिलाई बेगखोला कल्याणकारी समाजले भोजन गराएर बिदाई गरेको थियो।

पार्लर विक्रीमा

पोखराको विन्ध्यवासिनी स्थित अत्यन्त चालु अवस्थामा रहेको एक ब्युटी पार्लर विशेष कारणवश विक्रीमा रहेको छ। ईच्छुक व्यक्तिले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला।

सम्पर्क:
९८४६११५२३७
९८१७१११४०४

अनेक समस्या सफल उपचार

ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, झुसिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार।

यौन समस्या:- सिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार।

महिला सम्वन्धि समस्या

महिनामारी गडबढी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट ढाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाईट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वेदिक पद्दतिबाट सफल उपचार।

जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने

सुन्दरता:- कालो छायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिवा, कोठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने।

दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।।

थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिनास, पाइल्स, दम साथै बाथ, ढाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दुःखाई ठिक पार्ने मसाज तेल।

शितल आयुर्वेद फर्मा
पृथ्वीचोक, पोखरा, मच्छिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८

फ्रि होम डेलिभरि

पोखरामा पहिलो पटक

यौनबर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुबैको लागि)
- स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, गुप्ताङ्ग कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
- केश झर्न रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
- Cuit Face बनाउन रुप अमृत (Inddian), Fair Look
- उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
- तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
- थाहै नदिई जाँड रक्सी चुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउन।
- ढाँड तथा जोर्नी दुखाइ ठिक पार्न, सन्धी सुधा पेनकिल।

अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home

पोखरा हर्बल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

—रंग संसार—

पोखराको दोहोरीसाँझमा पनि नाकाबन्दी मार !

राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा २२ असोज ।

भारतले गरेको अघोषित नाकावन्दीको मार पोखराका दोहोरी साँझमा परेको छ । नाकावन्दीका कारण भएको इन्धन अभावले पोखराका दोहोरी साँझ बन्द हुने अवस्थामा पुगेका छन् । यसरी दोहोरी साँझ बन्द हुने अवस्थामा पग्दा दोहोरी साँझका सञ्चालक र त्यहाँ कार्यरत कलाकार लगायतका अन्य कर्मचारीलाई प्रत्यक्ष मार पर्ने भएको छ । यसरी आएको मन्दीको कारण दशैंको मुखमा कर्मचारीलाई तलब र पेश्की उपलब्ध गराउन नसकिने अवस्थामा आफूहरु पुगेको स्वंम दोहोरी सञ्चालकले बताउन थालिसकेका छन् । हुन पनि यतिबेला न दर्शकको भिड दोहोरी साँझमा देखिन्छ, न पुगेका ग्राहकलाई सेवा दिन दोहोरी साँझले सकेका छन् । कारोवार ठप्प भएपछि लोकदोहोरी साँझमा कार्यरत कर्मचारी यसपालिको दशैं कसरी मनाउने भन्ने चिन्तामा छन् । विगत देखिनै विभिन्न कारणले व्यापार घटेको दोहोरी साँझमा यतिबेलाको इन्धन अभावले बन्द हुने स्थितिमा पुऱ्याएको छ ।

कास्कीमा रहेका दोहोरी साँझमा झण्डै दुई सय भन्दा बढि कलाकारले प्रत्यक्ष रोजगारी पाएका दोहोरी साँझका सञ्चालक बताउँछन् । दोहोरी साँझमा काम गर्ने गैर कलाकारको संख्या पाँच सयको हाराहारीमा छ । मासिक झण्डै डेढ करोडको कारोबार हुने दोहोरी साँझको कारोबार यतिबेला ६० प्रतिशतले घटेको उनीहरुले स्वीकार्छन् । कारोबार घट्ने क्रम जारी छ । त्यसो त आन्तरिक र बाह्र पर्यटकलाई लक्षीत गरी पोखराको लेकसाइडमा संचालनमा आएका डिस्को थेक तथा गजल रेष्टुरेन्टको कारोबार ज्यादै न्यून छ ।

पोखराको सृर्जनाचोकमा रहेको विसौनी दोहोरी साँझका सञ्चालक मध्येका एक जीवन दाहाल इन्धन अभावका कारण दोहोरी साँझको आम्दानी घटेको बताउँछन् । दोहोरी साँझमा पुग्ने दर्शकको 'भोलुम' र व्यापार दुवै घटेको उनले सुनाए । 'दैनिक ३५ हजारको हाराहारीमा व्यापार हुने गर्थ्यो, इन्धन अभावपछि यो कारोबार घटेर १५ हजारमा झरेको छ' उनले भने ।

राष्ट्रिय दोहोरी गीत प्रतिष्ठान गण्डकीका अध्यक्ष समेत रहेका दाहालले ग्याँसको अभावमा आएका ग्राहकलाई 'सर्भीस' दिन मुस्किल भएको बताए । पेट्रोलको अभावमा कर्मचारीलाई आउन जान समेत समस्या परेको छ । रिमझिम दाहोरी साँझका सञ्चालक रहेका लोकदोहोरी गायक पुरुषोत्तम न्यौपाने इन्धनको अभाव दोहोरी साँझमा प्रष्ट रुपमा देखिएको बताउँछन् । 'दशैंको मुखमा यस्तो हुदाँ अवस्था नाजुक बनेको छ' उनी भन्छन्-'अब यस्तै अवस्था रहने हो भने केहि दिनमानै पोखराका दोहोरी साँझ पुर्ण रुपमा बन्द हुन्छ ।'

पोखराको पृथ्विचोकमा रहेको हाम्रो दोहोरी साँझका सञ्चालक घनश्याम रिजाल इन्धन अभावका कारण रात्रीकालीन व्यवसाय सबैलाई मर्का परेको गुनासो गर्छन् । पेट्रोल डिजेल भन्दापनि ग्यासको अभावले गर्दा धेरै दोहोरी साँझ बन्द हुने अवस्थामा छन् । चलेपनि व्यापार छैन । बन्द गरेर राख्दा गलत सन्देश जाने भएकोले खोलिएको उनले बताए । सबै दोहोरी साँझबीच सल्लाह हुने हो भने केहि समयमा लागि पोखराका दोहोरी साँझ पूर्ण रुपमा बन्द हुने राष्ट्रिय लोकदोहोरी गीत प्रतिष्ठान गण्डकीका महासचिव समेत रहेका रिजालको भनाइ छ ।

यतिबेला कास्कीमा संचालनमा रहेका दोहोरी साँझको संख्या १६ छ । जस्मा रिमझिम दोहोरी साँझ विरौटा, बिसौनी दोहोरी साँझ सिर्जनाचोक, फेवा दोहोरी साँझ महेन्द्रपुल, दौतरी दोहोरी साँझ चिप्लेढुङ्गा, मान्द्रो दोहोरी साँझ चिप्लेढुङ्गा, रुपाहिल दोहोरी साँझ चिप्लेढुङ्गामा रहेका छन् । त्यस्तैगरी निरमाया दोहोरी साँझ चिप्लेढुङ्गा, वर-पिपल दोहोरी साँझ न्यूरोड, गाउँ शहर दोहोरी साँझ सिर्जनाचोक, सुनगाभा दोहोरी साँझ पृथ्विचोक, भञ्ज्याङ दोहोरी साँझ शिवालयचोक, हाम्रो दोहोरी साँझ पृथ्वीचोक, गोधुली दोहोरी साँझ बाँस्तोलाथर नयाँबजार, चौतारी दोहोरी साँझ पृथ्वीचोक र शिखर दोहोरी साँझ बगर रहेका छन् । उता सात तालको वाटिका सहर लेखनाथमा पनि सात ताल दोहोरी साँझ रहेको छ ।

यी मध्ये शिखर दोहोरी साँझ केही दिन अगाडिबाट मात्रै संचालमा आएको हो । कास्कीमा झण्डै १२ करोडको लगानी दोहोरी साँझमा रहेको छ । वरिष्ठ लोकदोहोरी गायक प्रजापति पराजुलीले वि.सं. २०५० फागुन ३ गते आफ्नै घरमा 'दोहोरी रेष्टुरेन्ट दोहोरी साँझ' सञ्चालन गरी पोखरामामा मात्र नभएर नेपालमानै दोहोरी साँझको शुरुवात गरेका थिए । त्यो क्रम अझ बढ्दैछ । पोखरामा दोहोरी साँझ खुलेको चार वर्ष पछि २०५४ सालमा राजधानी काठमाडौंमा पुकार दोहोरी साँझ संचालनमा आयो भने त्यसपछि दोभान दोहोरी साँझ, छहारी दोहोरी साँझ लगायतका दोहोरी साँझको स्थापना हुन पुग्यो । त्यसपछि एकपछि अर्को गर्दै पोखरा लगायतका मुलुकका विभिन्न सहरमा सयौं दोहोरी साँझ सञ्चालनमा आएका छन् ।

त्यसोत पोखरामा सञ्चालनमा रहेका सुसेली दोहोरी साँझ, माछापुच्छ्रे दोहोरी साँझ, भेटघाट दोहोरी साँझ, सप्तकोशी दोहोरी साँझ, दिपशिखा दोहोरी साँझ, तिरुपती दोहोरी साँझ, सोल्टी दोहोरी साँझ, शर्मा दोहोरी साँझ, पानस दोहोरी साँझ, सरगम दोहोरी साँझ, निरला दोहोरी साँझ, घरको छानो दोहोरी साँझ, गामवेशी दोहोरी साँझ, गाँउले दोहोरी साँझ लगायतका दोहोरी साँझ भने निरन्तर सञ्चालन हुन सकेनन् । सञ्चालमा आएका दोहोरी साँझ केही बन्द भैसेके भने नयाँ खुल्नेक्रम समेत अझै रोकिएको छैन ।

एल्बम विक्री शून्यमा पुगेर पीडित बनेका कलाकारले विकल्पको रुपमा दाहोरीसाँझमा काम गर्दै दैनिक गुजारा चलाउँदै आएका छन् । पछिल्लो समयमा त दोहोरी साँझ सञ्चालन गर्ने कलाकारको संख्यामा समेत व्यापक वृद्धि भएको छ । त्यसोत दोहोरी साँझलाई नै लक्षित गरेर नै यात्रा अगाडि बढाइरहेका कलाकारको संख्या समेत व्यापक देखिन्छ । यतिबेला दोहोरी साँझको मात्र व्यापार घटेको भने होइन । पोखरामा सञ्चालित अन्य रेष्टुरेन्ट तथा होटलहरुको अवस्था झनै दयनीय छ ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

शान्ति उमाविको आगलागी करण

प्रअ धरौटीमा छुटे, पियन थुनामा

शान्ता कमली
लमजुङ २२ असोज ।

लमजुङको सुन्दरबजार नगरपालिकाको कुन्छमा रहेको शान्ति उच्च माविमा भएको आगलागीको अभियोगमा पक्राउ परेका सोही विद्यालयका परिचयलाई पुर्पक्षका लागि थुनामा पठाउने र प्रअलाई धरौटी लिई तारेखमा छाडिएको छ । लमजुङ जिल्ला अदालतबाट सो आदेश भएको हो ।

जिल्ला अदालतका न्यायाधीश अर्जुन अधिकारीको इजलासले सो उमाविका प्रअ नारायण गिरीलाई १ लाख ५० हजार रुपैयाँ धरौटी माग गर्नुका साथै परिचर पद्मराज मिश्रलाई पुर्पक्षका लागि थुनामा पठाउने आदेश दिएको जिल्ला अदालतका स्रेस्तेदार हरिगोपाल ज्ञवालीले बताए । उनका अनुसार धरौटी राख्न आदेश भएका प्रअ गिरीले अदालतबाट आदेश भए बमोजिमको धरौटी रकम जम्मा गरेर तारेखमा छुटेका छन् । त्यस्तै, पुर्पक्षको आदेश भएका सो विद्यालयका परिचर मिश्रलाई थुनामा राख्न जेल चलान गरिएको ज्ञवालीले बताए । उक्त मुद्दामा सुरुका दिनमा परिचर मिश्रले प्रंहरी समक्ष प्रअ गिरीको निर्देशनमा आगो लगाएको बताएको भएता पनि आदालतको वयानमा 'म आफैले मात्रै सो काम गरेको हुँ, यसमा प्रअको हात छैन' भन्दै भगवान् कमस खादै बयान दिएका थिए । प्रहरी हिरासतमा रहदा मिश्रले दिएको बयानमा प्रअलाई पोले पछि गिरीलाई पक्राउ गरिएको थियो । सोही बयानका आधारमा केही व्यक्तिले प्रअका विरुद्धमा किटानी जाहेरी दिएका थिए । त्यही निवेदनको आधारमा प्रहरीले प्रअका विरुद्धमा सो मुद्दा चलाएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका अनुसन्धान अधिकृत प्रहरी निरीक्षक राजेन्द्र अधिकारीले बताए ।

प्रअ गिरीले शुरुदेखिनै सो घट्नामा इन्कारी बयान गर्दै आएका थियो भने विद्यालय व्यवस्थापन समिति तथा शिक्षक स्टाफहरू समेतले प्रअ निर्दोष रहेको दावी गर्दै आएका थिए । तर पनि सरकारवादी सो मुद्दामा परिचर र प्रअ दुवैलाई जिल्ला न्यायाधिवक्ताको कार्यालयमार्फत आगलागीमा भएको क्षति १२ लाख ४३ हजार रुपैयाँ बराबरको विगो भराउन र ४ वर्षदेखि १२ वर्षसम्मको कैद गर्न माग गरिएको थियो । सो मुद्दामा सरकार पक्षबाट जिल्ला न्यायाधिवक्ता नारायण बहादुर थापाले प्रअ गिरीको तर्फबाट पाँच जना अधिवक्ताले वहस पैरवी गरेका थिए ।

पुस्तकालय भवनको उद्घाटन

पर्वत २२ असोज ।

पर्वत माटेदेवल माध्यामिक विद्यालय, मुडिकुवामा स्थापित विद्युतीय पुस्तकालयको शुक्रवारका दिन एक समारोहका वीच उद्घाटन गरिएको छ । उक्त पुस्तकालय भवन रोटरी इन्टरनेशनल, डिष्ट्रिक्ट ३२९२ नेपाल भुटान अन्तर्गत रोटरी क्लव अफ पर्वतको सहयोगमा स्थापित गरिएको हो । समुदायिक विद्यालय मा अध्ययन गर्ने बालबालिकाको शैक्षिक गुणस्तर र सुचना प्रविधिमा पँहुच अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले वेलायती रोटरीयन संगको शहकार्यमा क्लवले सो पुस्तकालय स्थापनामा सहयोग पुऱ्याएको हो । पुस्तकालयको भवनको उद्घाटन गर्दै रोटरी इन्टरनेशनल डिष्ट्रिक्ट ३२९२ नेपाल भुटानका गर्भनर केशव कुँवरले विश्वभरका दिनदु:खीको सेवामा समर्पित रोटरीले शिक्षा, स्वास्थ्य र भौतिक विकासमा ग्रामीण समुदायमा टेवा पुऱ्याउँदै आएको जानकारी दिए । कार्यक्रममा एसिस्टेण्ट गर्भनर केशव आचार्यले रोटरी समाजवाट लिनको लागि होईन समर्पण गर्नका लागि स्थापना भएको बताए । कार्यक्रममा रोटरी क्लव अफ पर्वतका कम्युनिटी चियर पर्सन हिम वहादुर पौडेलले रोटरीको माध्यमवाट एउटा सामुदायिक विद्यालयलाई प्रविधि सम्पन्न बनाउन पाएकोमा खुशी व्यक्त गरे। विद्यालयमा विद्युतीय पुस्तकालय स्थापनाका लागि १० सेट कम्प्यूटर सहित आवश्यक फर्निचरका साथमा भौतिक व्यवस्थापनका लागि करिब ७ लाख सहयोग गरिएको र यसलाई निरन्तर रुपमा वृद्धि गरिने क्लवका अध्यक्ष गणेश वहादुर क्षेत्रीले जानकारी खिए । यसैबीच रोटरीका डिष्ट्रिक गर्भनर केशव कुँवरले आफ्नो वार्षिक कार्यक्रम अन्तर्गत क्लवको अफिसर भिजिट कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

पचभैया कोट देउराली व्यवस्थापनमा पौडेल

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

पर्यटकीय तथा धार्मिक रुपमा आकर्षक केन्द्रका रुपमा रहेको लेखनाथको पचभैयास्थित पचभैया कोट देउराली व्यवस्थापन समितिले जीवन पौडेलको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति पाएको छ । शुक्रबार सम्पन्न समितिको १६औं साधारण शभाले पौडेलको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको हो । समितिको उपाध्यक्षमा गायत्री ओली, सचिवमा धनबहादुर गुरुङ्ग कोषाध्यक्षमा बुद्धिबहादुर गुरुङ्ग रहेका छन् । त्यस्तै सदस्यहरुमा पुरुषोत्तम अधिकारी, मदन कोईराला, शरण थापा, भरत परियार र सरस्वती थापा चयन गरिएको छ । समितिको नेतृत्व प्राप्तिसंगै नवनिर्वाचित अध्यक्ष पौडेलले पचभैयामा रहेका तर ओझेलमा परेका विभिन्न धार्मिक गन्तव्यको पहिचान गरी संरक्षण एवं संवर्द्धनमा जोड दिने बताए । विशेषगरी प्रसिद्ध देउराली मन्दिरको प्रचार-प्रसार गरी वर्षेनी हजारौं भक्तजनहरुलाई दर्शनका लागि प्रेरित गराउने पनि नयाँ समितिको योजना रहेको जानकारी दिए । सदियौंदेखि देउराली मन्दिरमा चल्दै आएको पशुबलीप्रथा विगत केही वर्षदेखि रोकिदै आएकोमा यहि वडादशैंदेखि नै निरन्तरता दिईने पनि जानकारी पौडेलले गराए ।

"मनकामना लगायत प्रसिद्ध देवीका मन्दिरहरु भाकल र पशुवली दिने सुविधाका कारण नै हजारौं तीर्थालुहरुको आकर्षणमा परेको हो, ऐतिहासिक र धार्मिक हिसाबले पुरानो मन्दिरमा पशुवली रोकिंदा आश्था र आकर्षण भएपनि देउरालीमा भक्तजनहरुको कमी आएको छ । त्यसैले अबदेखि भक्तजनहरुलाई देउराली मन्दिरमा पशुबलीको सुविधा दिन्छौं"-पौडेलले भने । पर्यटकीय पचभैयालाई यसले धार्मिक पर्यटनका रुपमा पनि चिनाउन मद्धत पुग्ने उनको विश्वास छ । त्यस्तै यसवर्षको घटस्थापना देखिनै देउराली मन्दिरमा निरन्तर र व्यवस्थित पूजा गर्ने वातावरण बनाउने र नवरात्रीभर विशेष पूजा कार्यक्रम गरिने पनि अध्यक्ष पौडेलले जानकारी दिए । त्यस्तै मन्दिरमा स्थायी रुपले भक्तजनको सुविधाका लागि एकजना पुजारीको व्यवस्था गर्ने पनि अध्यक्ष पौडेलले बताए । यसअघि अवर्तमान अध्यक्ष हरिप्रसाद घिमिरेको अध्यक्षतामा सम्पन्न साधारणसभाले मन्दिरको आय विवरण पारित गरेको थियो ।

शुभकामना आदान-प्रदान कार्यक्रम

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

सामुदायिक सेवा केन्द्र तथा सामुदायिक प्रहरी सेवा पृथ्वीचोकको आयोजनामा विजया दशमी शुभदीपावली, नेपाल सम्वत छठ पर्वको अवसरमा शुक्रबार शुभकामना आदान-प्रदान कार्यक्रम सम्पन्न भयो । जिल्ला समन्वय समिति कास्कीका अध्यक्ष विष्णु बहादुर भट्टराईले मुलुकलाई परेको असहज अवस्थामा राष्ट्रिय एकता, जातिय क्षेत्रीय सद्भावका लागि सबै नेपाली एकजुट हुनुपर्ने बताए । नयाँ संविधान जारी भैसकेपछि सबैको मुहार खुसी नहुनु दु:खद् भएको उल्लेख गर्दै उनले देशको परिस्थिति र असहज अवस्थालाई सबै मिलेर सामाना गर्नुपर्ने बताए । सामुदायिक सेवा केन्द्र पृथ्वीचोकका अध्यक्ष गजेन्द्रमान श्रेष्ठले ऐतिहासिक धार्मिक सम्पदाको संरक्षण अभियान अन्तर्गत शनिबार गीता मन्दिर सरसफाई गरिने जानकारी दिए । कार्यक्रममा उपाध्यक्ष जयराम अधिकारी, सचिव धर्मदत्त आचार्य लगायत सहभागी सबै महानुभावहरुले सामूहिक रुपमा शुभकामना आदान-प्रदान गरेका थिए ।

भूपू विद्यार्थीको विङ्गो क्वीज सम्पन्न

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

भू.पू. विद्यार्थी एशोसिएशन अमरसिंह उच्च माध्यामिक विद्यालय, रामघाटद्वारा सोही विद्यालयको मा.वि. तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरु बीच हाजिरी जवाफ विङ्गो क्वीज सम्पन्न गरियो । पाँचवटा फरक-फरक सदन सहभागी भएको कार्यक्रम संस्थाका अध्यक्ष कृष्णबहादुर गुरुङ्गले सञ्चालन गरेका थिए । कार्यक्रममा पहेँलो सदनका विद्यार्थीले हाउसफूल र क्वीक सेभन पुरस्कार प्राप्त गरे । विद्यालयका प्रधानाध्यापक केशव आचार्यको प्रमूख आथित्यतामा सम्पन्न कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव राजेन्द्र बस्ताकोटीले गरेका थिए । यसै सन्दर्भमा यही असोज २३ गते विहान भू.पू. विद्यार्थी र ग्लोवल कलिजियट बीच मैत्रीपूर्ण फूटवल कार्यक्रम आयोजना गरिएको छ ।

कसमसद्वारा सरसफाई

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

पालिखचोकमा आवस्थित ए लेभल संचालन गर्दै आइरहेको कसमस इन्टरनेशनल कलेजले आफ्नो वार्षिक तालिका अन्तर्गत यस पटक विन्ध्यवासिनी मन्दिर परिसरमा सरसफाई कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । करिव ६० जना विद्यार्थीहरुको सहभागिता रहेको उक्त कार्यक्रममा कलेजका तर्फबाट अध्यक्ष महेन्द्र श्रेष्ठ, शैक्षिक संयोजक भरत गुरुङ, प्रशासक चित्र गुरुङ र शिक्षक शिव कार्की अदिको समेत सहभागिता रहेको थियो । उक्त कार्यक्रम सोसल सर्भिस क्लवका अध्यक्ष तानिया पुनको संयोजकत्वमा सम्पन्न भएको थियो ।

खुशीको खबर !

के तपाईंलाई लागोभागो भई छेदभेद गर्दै हुनुहुन्छ ? चिन्ता नगर्नुहोस्, अकलाको गउडो पार लगाउने देवी हुनुहुन्छ । साथै ढाड दुखेको, वाथ, शुत्री, बाँझोपन हटाउने ग्याष्ट्रिक, रक्सी छुटाउने औषधि समेत पाइन्छ । *महिनावारी भएको ७ दिन र जूठो परेको १ वर्षपछिमात्र आउने ।*

अकलादेवी चढेकी अधिकारी (मिरुवाचोक प्रतिक्षालय नजिक)
वडा नं. २ घर नं. २ । सम्पर्क : ९८४६२८५९५९

अमेरिकन डेम्लोम्याटिक सेक्युरिटी तालिमको अवसर

१. State department एवं अन्य देशहरुबाट सेक्युरिटी तालिम प्राप्त, धेरै देशहरुमा सेक्युरिटी सुपर भाइजरका साथै सेक्युरिटी कन्सल्टेन्टमा काम गरेर अनुभव बटुल्लुभएका दक्ष, अनुभवी प्रशिक्षकबाट प्रशिक्षण गराइने ।
२. Dubai को DPS आवुधावीको PSBD कतारको Grup4 मकाउ, बहराइन, मलेसिया एवं Europe, America का deplometic Security तालिम छुट्टा-छुट्टै दिइने ।
३. व्यवहारिक एवं सैद्धान्तिक ज्ञान पूर्णरुपमा हासिल गराउने ।
४. शान्त वातावरणमा फराकिलो Classroom मा Securrity गार्डको Theory & Practical गराइने ।
५. अंग्रेजी भाषा सिकाउनुका साथै अंग्रेजी बोल्न सक्ने बनाउने ।
६. Interview का लागि तयारी बनाउने ।
७. तालिम पश्चात विदेश जानका लागि सर्टिफिकेट उपलब्ध गराइने ।
८. विदेश जान ईच्छुक हुनुहुने दाजुभाई तथा दिदीबहिनीहरुलाई परामर्श तथा प्रशिक्षण दिइने ।
९. नेपालमै विभिन्न संघसंस्था वित्तीय क्षेत्र बैंक, कलकारखाना, उद्योग, कलेज, स्कूल, हस्पिटलहरु आदि इत्यादि ठाउँहरुमा सेक्युरिटी गार्ड उपलब्ध गराइने ।

आर्मर ग्रुप सेक्युरिटी एण्ड सप्लायर प्रा.लि.

सम्पर्क : ९८४६३५५३४२ (डिसी अर्याल), ९८५६०२३८६२ (जितबहादुर) ९८०६७०८२४६, ९८०६७०८२४७, ०६१-५३०७२४ (अफिस)
(पृथ्वीचोकबाट १०० मिटर तल, एयरपोर्ट जाने बाटोमा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको ठीक अगाडि, पोखरा विजनेश कम्प्लेक्सको दोस्रो तला)

विदेश जानेहरूका लागि सुवर्ण अवसर

Macow, Abudabi को Spark, Middle East, Star र Al Jaber Coin दुवई र कतारको Grup-4 Security कम्पनीहरुमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्युरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरु संचालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

हाम्रा विशेषताहरू :- **अन्तर्वार्ता धमाधम भइरहेको छ ।**

❖शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल ❖आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोशेस गराइने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्यूरिटी गार्डमा पास गराउन सफल

सम्पर्क **फेवा सेक्यूरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.**
पृथ्वीचोकबाट १०० मिटर तल (एयरपोर्ट जाने बाटो)
मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि, पोखरा विजनेश कम्प्लेक्स सटर नं. ३०,
फोन:०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०-४१४९२

प्रो. वद्री के.सी. : ९८५६०२९८४६
प्रो. गोपाल बहादुर कार्का : ९८५६०३१८७२
प्रो. राजेश के.सी. : ९८५६०३७३१७

ईन्द्रेणी क्याटरिङ एण्ड पार्टी प्यालेस

चापापानीमार्ग, पोखरा-१२, फोन : ०६१-५२५६४६, ५२७३०४

शुभ-विवाह, जन्मोत्सव, अन्नप्राशन, व्रतवन्ध, पिकानक, सेमिनार तथा अन्य कुनैपनि कार्यक्रमका लागि टेण्ट, लाइट, डेकोरेशन एवं फुल तथा हाफ क्याटरिङका साथै कुक चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

(हामीकहाँ २०० गाडी अटाउने पार्किङ पनि छ ।)

जीवन के.सी. मो. ९८५६०-३८०६६ ९८०६६-४०६८५

पञ्चमुखी लक्ष्मी सप्लायर्स

हवेलीमार्ग, काजीपोखरी पोखरा-१८

विवाह, ब्रतबन्ध, भोज तथा अन्य कुनै कार्यको लागि सफा खानेपानी चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

सस्तोमा जहाज टिकट

सस्तोमा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय हवाईजहाज टिकट तथा टुरिष्ट बस टिकट चाहिएमा साथै विदेशमा सामान पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

World Int'l Travels & Tours Pvt. Ltd.
Newroad, Darbarthok Marga, Pokhara-9
Ph: 061-523753, 526409, 9856032747

Study in Japan
City of your choice
Intake for January & April-2016
Tokyo | Chiba | Nagoya | Fukuoko | Sendai | Osaka | Okinawa | Gunma ken & many more ...
& China
Dalian | Nantong
Free Processing for Master, Bachelor & +2 First Divison Students*
1. SLC मा उतिर्णले apply गर्न सकिने
2. Part Time Job ग्यारेन्टी
3. Work Visa मा Change गर्न मिल्ने
4. विश्वविद्यालय जान सकिने
5. NAT & JLPT Not required
6. IT Job-Guaranteed Course for IT bachelor Students
Contact: WE MAKE YOUR FUTURE BRIGHT
MIRAI INTERNATIONAL EDUCATIONAL CONSULTANCY
Mahendrapool, Bastholathar (Medicalline), Pokhara
061-520113, 9856046980, 9846646980
miraiinternational.edu.cons@gmail.com

पोखरा उपमहानगरपालिका वडा न २५ कालावाङ्ग घरेडीमा संचालित होमस्टेमा जेएमडिआई होस्ट परियोजनाको सहयोगमा २ दिने प्राङ्गारिक खेती तालिममा सहभागीहरु सामूहिक तस्वीर खिचाउँदै । तस्वीर : गोल्डेन

कालावाङ्ग घरेडीमा प्राङ्गारिक खेती तालिम

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

पो.उ.प.म.न.पा वडा न २५ कालावाङ्ग घरेडीमा संचालित होमस्टेमा जेएमडिआई होस्ट परियोजनाको सहयोगमा २ दिने प्राङ्गारिक खेती (अर्गानिक फार्मिङ) तालिम सम्पन्न भएको छ । बुधबारदेखि सञ्चालित तालिममा होमस्टे सञ्चालक र गाउँवासी गरी ३० जनाको सहभागिता थियो । तालिमको प्रशिक्षण कृष्ण न्यौपाने र कृष्ण अधिकारीले दिएका थिए भने सहजीकरण होस्ट परियोजनाको जिल्ला कार्यक्रम संयोजक राजु राईले गरेका थिए । दुई दिने संक्षिप्त तालिममा माटो परीक्षण (अम्लिय तथा क्षारीय), जैविक विषादी, जैविक मल तथा प्रङ्गारिक मल बनाउने, प्रयोग गर्ने तथा त्यसबाट हुने फाईदाका बारेमा सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक प्रशिक्षण र तालिम दिईएको थियो । 'उचित ज्ञान र सिपको अभावले सोचे अनुरुपको कृषि उपज नभएको र कृषिप्रति रुचि कम हुँदै गएको बेला यस तालिमले होमस्टेमा महत्वपूर्ण योगदान खेल्नेछ' होम स्टे सञ्चालक राजेन गुरुङ्गले बताए । जेएमडिआई होमस्टे परियोजना र एसियन फोरमलाई धन्यवाद दिदै १८ घरमा मात्र होमस्टे सञ्चालन भएपनि आवश्यक खाद्य सामाग्री बजारबाट नल्याई यही अन्य घरबाट उपयोग हुने जानकारी दिदै कार्यक्रमको समापन होमस्टेका उपाध्यक्ष प्रकाश चन्द्र गुरुङ्गले गरे । ग्रामिण पर्यटनले आप्रवासन कम गरी गाउँलाई स्वावलम्वी बनाउने, दिगो विकास गर्ने र स्थानिय संस्कृतिलाई होमस्टे मार्फत प्रर्वद्धन गर्न युरोपियन युनियन र स्वीस सरकार विकास सहयोगको आर्थिक सहयोगमा जेएमडिआई होस्ट परियोजनाको कार्यान्वयन एशिया मानव अधिकार तथा सांस्कृतिक विकास मञ्च (एशियन फोरम) ले कार्यान्वयन गरिआएको छ ।

यात्रा कठिनपूर्ण

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

भारतले गरेको अघोषित नाकाबन्दीका कारण पेट्रोलियम पदार्थको अभाव भएपछि सर्वसाधारणले जोखिमपूर्ण यात्रा गर्नुपरेको छ ।थोरै चलेका सवारीसाधनमा झुन्डिएर यात्रा गर्नुपर्ने बाध्यता रहेको पोखराका सन्तोष परियारको बताउनुहुन्छ । पेट्रोलियम पदार्थ पाउन छाडेपछि पोखरेलीले निकै कष्ट भोग्नु परेको छ । पेट्रोलियम पदार्थ अभावले भएका मोटरसाइकल पनि थन्किएपछि सार्वजनिक सवारीमा ज्यान जोखिममा राखेर बसमा झुन्डिएरै यात्रा गर्नुपरेको र घन्टौं कुर्दा पनि बस नपाइने, पाए पनि उभिने ठाउँसमेत नहुँदा ढोकामै उभिएर यात्रा गर्नुपर्ने बाध्यता रहेको सर्वसाधारणको गुनासो छ । बसभित्र कोचाकोच यात्रुहरु बसमा राख्दा असहज बनेको छ । बसमा कोचाकोच यात्रु राख्दा पनि सम्वन्धित निकाय भने मौन छ । नोबेल एकेडेमीमा अध्ययनरत साधा सुवेदीले भन्नुभयो विहान कलेज आउदा पनि घण्टौ कुनुपर्ने अनि बसमा खुटटा टेक्ने ठाँउ हुदैन्, बसको छत वा ढोकामा झुन्डिएर जोखिमपूर्ण यात्रा गर्नुपरेको छ । हिँडेर आउदा समयमा पुग्न नसकिने बस कुर्दा पनि झन समस्या भोग्नुपर्ने अवस्था छ उनले भन । सीमित रुपमा चलेका सवारी साधनका कारण क्षमताभन्दा बढी यात्रुलाई राखी सञ्चालन हुने गरेका छन् । पेट्रोल अभावले सर्वसाधारण को दैनिकी नै कष्टकर बन्दै गएको छ ।

शान्ति र सद्भावका लागि राजयोग शिविर

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय एवम् राजयोग प्रशिक्षण केन्द्र नेपालले देशमा शान्ति एवम् आपसी सद्भावका लागि देशभर विशेष राजयोग साधना कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । संस्थाको पश्चिम नेपालको प्रधान कार्यालय दिव्यशान्ति रिट्रिट सेन्टर भैरहवामा ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय नेपाल तथा पूर्वी उत्तर प्रदेश भारतका वरिष्ठ निर्देशक राजयोगिनी सुरेन्द्र दिदीले पानसमा दिप प्रज्ज्वलन गरी राजयोग साधना कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै शान्तिप्रिय देश नेपालमा यो अवस्था आउनु दुखद् कुरा भएको र यसका समाधानका लागि सबै नेपाली सकारात्मक भावका साथ लाग्नुपर्नेमा जोड दिइन ।

संस्थाका पश्चिम नेपालमा सेवारत सबै करिब १ सय ५० सेवा केन्द्रहरुमा शुक्रवार विहान एकै समयमा शुरु गरिएको राजयोग साधना कार्यक्रम देशको अवस्था सामान्य नहुँदासम्म प्रत्येक दिन आधा घण्टा संस्थाका हजारौं नियमित सदस्य विद्यार्थीहरुको सहभागितामा सञ्चालन हुने केन्द्रीय सचिव ब्रह्माकुमार भूपेन्द्र अधिकारीले जानकारी दिए ।

हाल मधेशको आन्दोलनले देशमा अशान्ति र जीवन कष्टकर बन्दै गएकोले देशमा शान्ति र सद्भाव कायम होस् अनी मानव मनमा तमोगुण, विकृति, हिंसा आदि दुर्गुणमुक्त सकारात्मक भाव जागृतिका लागि प्रकम्पन फैलाउने उद्देश्यले आयोजित राजयोग साधना कार्यक्रम देशभर एकै समयमा एउटै संकल्पका साथ गरिने बताईएको छ ।

संस्थाका क्षेत्रीय प्रमुख ब्रह्माकुमारी शान्ति दिदीको अध्यक्षता तथा केन्द्रीय सचिव ब्रह्माकुमार भूपेन्द्र अधिकारीको संयोजकत्वमा सम्पन्न राजयोग साधना उद्घाटन कार्यक्रममा ब्रह्माकुमारी परिवारका सदस्यहरु को सहभागिता रहेको थियो ।

व्यवसायमा महिला सहभागिता बढाउनुपर्नेमा जोड

पोखरा २२ असोज ।(गोल्डेन

पोखरा पर्यटन व्यवसायी यातायात सेवा समिति पोखराका निवर्तमान अध्यक्ष मन्दरा ढकालले पर्यटन व्यवसायमा महिला सहभागिता बढाउनुपर्नेमा जोड दिएकी छन् । कियाशील पत्रकार महिला समूह डब्लू.डब्ल. जे कास्कीले शुक्रबार आयोजना गरेको अनुभव आदान-प्रदान कार्यक्रममा बोल्दै उनले पर्यटन व्यवसायमा महिला सहभागिता कम भएकै कारण महिलाले पर्यटन क्षेत्रको नेतृत्व समेत गर्न नसकिएको स्पष्ट पारिन् । पर्यटन जोखिमपूर्ण क्षेत्र भएकोले पनि महिलाहरु यो क्षेत्रमा कम भएको हुन सक्ने उनको भनाइ छ । चार दशक अघि धर्म गेष्ट हाउस पोखराबाट पर्यटन व्यवसाय शुरु गरेकी ढकालले शुरुवाती दिनमा महिला पर्यटन व्यवसायी लाई समाजले हेर्ने दृष्ट्रिकोण सकरात्मक नभएको समेत बताइन । अनेक कष्ट र चुनौतीको सामना गर्दै आफू अघि बढेको भन्दै उनले कुनैपनि क्षेत्रमा महिलाहरु कमजोर होइन, इमान्दार, लगनशील र धैर्यवान भएर काम गरेमा सफलता मिल्ने स्पष्ट पारिन् । कार्यकममा बोल्दै पोखरा उद्योग वाणिज्य संघ महिला सभापति बिन्दु कोइराला सुबेदीले लैंगिक समानता मुलक समाज निर्माणका लागि राज्यले महिलाहरुको नेतृत्व र ब्यक्तित्व विकास तर्फ ध्यान दिनुपर्ने खाचों औंल्याइन । वानका केन्द्रीय उपाध्यक्ष रमेश पौडेलले संचार माध्यमले महिलाका समाचारहरुलाई प्राथमिकताका साथ प्रसारण गर्नुपर्नेमा जोड दिए । कियाशील पत्रकार महिला कास्कीकी अध्यक्ष सरिता तिमिल्सिना पगेनीको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यकममा नगर महिला समन्वय समितिका उपाध्यक्ष लक्ष्मी खाँती, पर्यटन यातायात समितिका उपाध्यक्ष रमेश बहादुर खत्री, सदस्य राजु दाहाल लगायतले आ-आफ्नो भनाइ राखेका थिए । कार्यकमको सचिव प्रमिला बरालले गरेकी थिइन ।

अखिल नेपाल युवक संघको परिषद बैठक पोखरामा

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

नेपाल कम्यूनिष्ट पार्टी(मसाल) को सहायक संगठन अखिल नेपाल युवक संघको प्रथम राष्ट्रिय परिषद वैठक पोखरामा सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै मसालका प्रवक्ता विमल शर्माले युवाहरु भनेको देशका उर्जावान शक्ति भएकोले देशको अहिलेको परिस्थितिमा सचेततापूर्वक आन्दोलनको उठान गर्नु पर्नेमा जोड दिए ।

भारतीय पक्षवाट अहिले मुलुकमा गरिरहेको अघोषित नाकावन्दीका विरुद्धमा देशव्यापी आन्दोलन गर्नुपर्ने उनले बताए । अहिले देशमा लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक संविधान जारी भएकोमा खुशी व्यक्त गर्दै प्रवक्ता शर्माले भारतीय विस्तारवादको योजना अन्तर्गत तराईमा नियोजित आन्दोलन गराएर नेपालमा संघीयता घुसाईएको बताए ।

कार्यक्रममा वामपन्थी नेता कृष्ण पौडेलले देशको संकटको अवस्थामा युवा शक्तिहरुले आन्दोलनको नेतृत्व गर्न आव्हान गरे । अखिल नेपाल युवक संघको संघर्षपूर्ण इतिहाँस कोट्याउँदै नेता पौडेलले युवक संघले युवाहरुका समस्या र जनताका जनजिविका र राष्ट्रियताको आन्दोलनहरुको नेतृत्व गर्दै आएको वताए । कार्यक्रममा राष्ट्रिय जनमोर्चाका केन्द्रिय उपाध्यक्ष शंकर वराल, अखिल नेपाल किसान संघका केन्द्रिय सदस्य चन्द्र वहादुर के.सी.,अखिल(छैठौं)का केन्द्रिय सचिवालय सदस्य गणेश अधिकारी, अखिल नेपाल जनजाती सम्मेलनका केन्द्रिय सदस्य दिपक गुरुङ्ग, अखिल नेपाल उद्योग व्यापार संघका केन्द्रिय सदस्य सन्तोष पौडेल, अखिल नेपाल वुद्धिजीवी संघका केन्द्रिय सदस्य रविमोहन ढकाल, अखिल नेपाल महिला संघका केन्द्रिय सदस्य सपना बराल, जातीय समता समाजका केन्द्रिय सदस्य विष्णु वि.क. र राष्ट्रिय जनमोर्चा कास्कीका सचिव आकाश गौतम लगायतले बोलेका थिए ।

संघका अध्यक्ष तिलक थापाको अध्यक्षतमा सम्पन्न कार्यक्रममा महासचिव वावुराम पन्थीले संचालन र उपाध्यक्ष जितामित्र सुनारले स्वागत मन्तव्य राखेका थिए ।

सहमतीय सरकार बनाउनुपर्नेमा एमाओवादीको जोड

काठमाडौं २२ असोज ।(गोल्डेन

एकीकृत नेकपा (माओवादी)ले प्रमुख दलबीच बिगतमा १६ बुँदे सहमति गर्दा भएको 'भद्र सहमति'का आधारमा सरकार गठन हुनुपर्ने निष्कर्ष निकालेको छ । नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहालको निवास लाजिम्पाटमा शुक्रबार बसेको स्थायी समितिको बैठकले विगतको सहमतिका आधारमा सरकार गठन प्रक्रियालाई अगाडि बढाउनुपर्ने र त्यसमा प्रमुख दलको सहभागिता हुनुपर्ने निर्णय गरेको हो । बैठकले संविधान जारी भइसकेको अवस्थामा त्यसलाई सहज रूपमा कार्यान्वयन गर्न पनि प्रमुख दलको सहमति र सहकार्य हुनु आवश्यक रहेको भन्दै बहुमतीय प्रक्रियाले अगाडि बढ्दा मुलुकको हित नहुने निश्कर्ष निकालेको छ ।

यस्तै राष्ट्रिय स्वाधीनता, जनजीविका, तराई मधेसमा जायज माग राखी आन्दोलनमा केन्द्रित भएका राजनीतिक दल तथा समूहको मागलाई सार्थक सम्बोधन गर्नुपर्ने, थारू, मधेसी, आदिवासी, मगर समुदायले उठाएको मागलाई सम्बोधन गर्नुपर्ने लगायतका आठबुँदे शर्तसमेत अगाडि सारिएको एमाओवादीका सचिव गिरिराजमणि पोखरेलले जानकारी दिए ।

यस्तै एमाओवादीका स्थायी समिति सदस्य अग्निप्रसाद सापकोटाले बैठकले प्रमुख दलबीच भएको विगतको सहमतिलाई आधार मानेर सरकार गठन गर्नुपर्ने निष्कर्ष निकालेको बताए । राष्ट्रिय आवश्यकता र चाहनालाई सम्बोधन गर्न, बहुमतीय प्रक्रिया भित्र पनि सहमति प्रक्रिया अगाडि बढाउनुपर्नेमा आफूहरूको धारणा रहेको उनले जानकारी दिए ।

इन्धन....

१ लाख ६० हजार लिटर डिजेल बिक्रि हुने गर्छ । समान्य अवस्थामा प्रत्येक दिन २५ देखि ३० लाख लिटरसम्म पेट्रोलियम पदार्थ आइओसीको रक्सौल डिपोबाट अमलेखगन्ज डिपो आउने गरेको थियो । बिगत १६ दिनदेखि १ लिटर पनि भित्रिएको छैन । अमलेख गञ्जमा पनि पोखराका ८ वटा ट्यांकर रहेको ठाकुरले बताए । हाम्रा सबैजसो ट्यांकरहरु उतै छन, उनी भन्छन्-'बितरण गर्ने संकेत पाउने वित्तिकै हामी पठाउँछौं ।

यसैबीच कास्कीका विभिन्न विद्यार्थी संगठनहरुले बजारमा देखिएको अभाव वास्तविक हो या कालाबजारी भन्ने बारेमा अनुमगन गर्ने भएका छन् । शुक्रबार पोखरामा सम्पन्न नेपाल विद्यार्थी संघ जिल्ला कार्य समिति कास्की, अनेरास्ववियू कास्की, अखिल क्रान्तिकारी, अखिल छैटौलगायतका विद्यार्थी संगठनहरुले संयुक्त रुपमा विज्ञप्ति प्रकाशित गरी बजार अनुगमन गर्ने जनाएका छन् ।

नेविसंघका जिल्ला सचिव विक्रमादित्य सिंह गिरी, अनेरास्ववियु कास्कीका अध्यक्ष शेखर गौतम, अखिल क्रान्तिकारी कास्कीका अध्यक्ष कृष्ण दाहाल, अखिल छैठौका कास्की अध्यक्ष गणेश अधिकारीद्वारा हस्ताक्षरित विज्ञप्तिमा शनिबारबाट बजारमा अभाव देखिएका ग्यास, पेट्रोल, खाद्य, मासु जस्ता महत्वपूर्ण वस्तुको कडा अनुगमन गर्ने उल्लेख गरिएको छ । साथै विज्ञप्तिमा मधेशमा हिंसा फैलाएर आन्दोलनको नाममा आतंक मञ्चाउने, नाकाबन्दी गरी सम्पूर्ण नेपाली जनतालाई रुवाबासी बनाउन खोज्ने पार्टी र त्यसका नेतालाई पनि कास्कीमा नाकाबन्दी गरी आउन प्रतबिन्ध लगाउने उल्लेख छ ।

मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाईदै

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा २२ असोज ।

कास्की जिल्लामा मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्ने संस्थाहरुको छाता संगठन मानसिक स्वास्थ्य संजाल कास्कीले २४औं मानसिक स्वास्थ्य दिवस पोखरामा विविध कार्यक्रम गरेर मनाउने भएका छन् ।

संजालको सम्पन्न बैठकले उक्त निर्णय गरेको हो । आगामी दिनमा मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा अझ तत्पराताका साथ काम गर्ने निर्णय पनि सो बैठकले गरेको छ । असोज २३ गते मानसिक स्वास्थ्यमा सम्मान भन्ने मूल नाराका साथ २४ औं विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाईदै छ । दिवसमा पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रमा मानसिक स्वास्थ्य सवालमा उत्कृष्ट कार्य गरेवापत कोपिला नेपाललाई सम्मान गर्ने कार्यक्रम समेत रहेको छ । सोहि अवसमा मानसिक महत्व भन्ने विषयमा उच्च मावि स्तरीय निबन्ध प्रतियोगिता गरिने छ । विजी अस्पतालमा नि:शुल्क मानसिक स्वास्थ्य जाँच सेवा तथा नेपाल हाउसद्वारा मनोविमर्श सेवा प्रदान साथै कोपिला नेपालद्धारा १ हप्ताका लागि नि:शुल्क मनोविमर्श सेवा प्रदान गरीने छ ।

दिवसको अवसरमा शनिबार विहान प्रभावफेरी कार्यक्रमको आयाजना गरिएको छ । जिल्ला जन स्वास्थ्य कार्यालय कास्कीबाट निस्किने ऱ्याली मानव अधिकार चोक चिप्लेढुङ्गमा आएर सभामा परिणत हुनेछ । सञ्जालमा कोपिला नेपाल, वि.जि अस्पताल, नेपाल रेडक्रस सोसाईटी कास्की शाखा, नौलो घुम्ती नेपाल, नेपाल हाउस कास्की, सि वि आर एस, बाल सुधार गृह, मनोसामाजिक मनोविमर्श मञ्च, सि डब्लु इ एस रहेका छन् ।

ark smartphones
Free Item
❖Flip Cover
❖Screen Guard
www.arksmartphones.com
Introducing Ark, a range of amazing smartphones.
EDGE A5HD
ICON R45
ICON R40+
STORM K40
1 GHz Dual Core Processor, Dual SIM (3G + 2G), 1.3 MP Front, 3.0 MP Rear Camera with Flash, 4.0" WVGA Display, Available Color
STORM K35+
1 GHz Dual Core Processor, Dual SIM (3G + 2G), 1.3 MP Front, 3.0 MP Rear Camera with Flash, 3.5" HVGA IPS Display, Available Color
आर्क मोबाइल नै किन ?
❖आकर्षक मोडलमा उपलब्ध
❖१ वर्षको वारेण्टी
❖विक्री पछिको मर्मत सेवा ८ घण्टा भित्रै
❖सबै पार्ट्सहरु सहज उपलब्ध
Costumer Care center :
❖Hansapur Mobile
Ph: 061-535679
❖Krishma Mobile
Ph: 061-540398
मोवाइल पाइने स्थानहरू :
हंसपुर मोवाइल (चिप्लेढुंगा), कृश्मा मोवाइल (पंथीगल्ली), ए टु सतौंचण्डी (चिप्लेढुंगा), न्यू सिटी सेन्टर (चिप्लेढुंगा), कालिका इम्पेक्स (चिप्लेढुंगा), रेजिना एम्पेक्स (चिप्लेढुंगा), टिएन इन्टरप्राइजेज (पृथ्वीचोक), ए डिजिटेक(पृथ्वीचोक), देउराली मोवाइल (पृथ्वीचोक), पौडेल मोवाइल (पृथ्वीचोक), पौडेल व्रदर्श (पृथ्वीचोक, दाजुभाइ इलोक्ट्रोनिक्स (पृथ्वीचोक), केदार मोवाइल (पृथ्वीचोक), मनोकामना इलोक्ट्रोनिक्स (न्यूरोड), रामकाजी इलोक्ट्रोनिक्स (न्यूरोड), द सेल सिटी (न्यूरोड), पाण्डे मोवाइल एण्ड टेलिफोन (महेन्द्रपुल), सिको टाइम (महेन्द्रपुल) किरण मोवाइल (महेन्द्रपुल), सुपर वाच एण्ड मोवाइल (महेन्द्रपुल), खरेल मोवाइल (महेन्द्रपुल), आर.डि.एस मोवाइल (महेन्द्रपुल), शुभ नमूना मोवाइल (नयाँबजार), न्यू फ्रेण्डशिप मोवाइल (जिरोकिमी), सिद्धार्थ मोवाइल (सिद्धार्थचोक), विन्ध्यवासिनी मोवाइल (विन्ध्यवासिनी), सार्दीखोला मोवाइल (विन्ध्यवासिनी), टि.आर.सी. मोवाइल (विन्ध्यवासिनी), मौला घडि रेडियो(ट्याक्सीचोक), गौतम इलोक्ट्रोनिक्स (टुँडिखेल) रुपा कम्युनिकेशन (तेर्सापट्टी), रोनित मोवाइल (तेर्सापट्टी), दया इलोक्ट्रोनिक्स (बाग्लुङ बसपार्क), गोर्खाली मोवाइल (लेकसाइड), नमस्ते मोवाइल (विरौटा)
Regional Distributors (Gandaki-Dhaulagiri)
Aakura Trade Link
Chipledhunga, Pokhara, Phone :061-535679, 540398

STUDY IN JAPAN
January/April intake 2016
→ High Visa Success rate
→ NAT/JLPT Optional
→ Audio/ Video को माध्यमबाट पढाइ
→ College/ City of your Choice
→ Free language / Documentation
→ हप्ताको 28 घण्टा काम कलेजले नै खोजिदिने
→ Gap भएकाले पनि Apply गर्न मिल्ने
→ जापानमा आफ्नै Hostel र अफिस भएको
कक्षाहरू धमाधम संचालन भइरहेको छ । तुरुन्त सम्पर्क
पोखरा अफिस : JLCC Japanese Language & Culture Center
Chipledhunga, Pokhara (सिटी सेन्टरको ठीक अगाडि)
Ph.:061-535738,9846042399,9803832009
जापान अफिस: Global food trading Co.Ltd.
Ohashi Minami-ko fukuoka-shi, fukuoka, Japan Tel-81922113668

जिरो प्वाइन्ट ट्राभल्स एण्ड टुर्स प्रा.लि.
Zero Point Travels & Tour (P.) Ltd.
Specially International Tickting & Domestice Ticket
अन्य सेवाहरू :
International & Domestic Hotel Booking.
Tourist Bus Ticket & Other Travels.
Helicopter Charter.
Mr. Chetan Karki
Zero Point Travels & Tours (P.) Ltd.
Nagdhunga, Pokhara-9, Nepal
Phone : +97761-526004, 9856031455, 9846065544
Fax : +97761-526004
Email : zeropointtravels@yahoo.com
Travelzeropoint@gmail.com
Website : www.zeropointravel.com.np

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि अध्यक्ष/प्रधान सम्पादक **गंगाधर पराजुली**, निर्देशक **हरिमणि बराल**, संस्थापक सम्पादक **रीता गुरुङ**
कार्यालय : चिप्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण **गोल्डेन अफसेट प्रेस**, चिप्लेढुंगा, पोखरा